

令和5年度 健康づくり応援者(サポーター)養成講座 の参加者を募集します！！

講座を修了した方は、健康づくり応援者(サポーター)として介護予防事業のお

手伝いやサロンなど様々な活動にお役立ていただけます。

【日程と内容】

	開催日時	内 容	講 師
第1回	6月13日 (火) 午前9時30分 ～11時30分	『口腔ケアと健口体操』 虫歯や歯周病予防だけでなく「食べる」「話す」といった生きがいや生活の質にも関係するお口のケアについて学びましょう。	公益財団法人 星総合病院 歯科衛生士
第2回	6月22日 (木) 午前10時 ～11時30分	『フレイル予防について』 フレイルとは、加齢により心と体の働きが弱くなり病気になるしやすい状態の事をいいます。 健康維持に必要な生活の動きや予防の体操などについて学びましょう。	公益財団法人 星総合病院 理学療法士
第3回	6月29日 (木) 午前10時 ～11時30分	『フレイル予防に役立つ食事と栄養』 元気で意欲的な毎日を過ごすために、いろいろな食品を摂るための工夫や知っておきたい情報などについて学びましょう。	公益財団法人 星総合病院 管理栄養士

【会 場】 大玉村農村環境改善センター
(大玉村玉井字西庵183)

【対象者】 健康づくりの活動に関心のある方

【参加費】 無料です

【申込み方法】 6月2日(金)までに下記へ電話でお申し込み下さい。



【申し込み・問い合わせ】 地域包括支援センター 鈴木・本田 ☎48-4850